



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Prevenamos la Ida al Doctor: 4 pasos para cuidar nuestra salud y la salud de la familia

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la Comunidad Hispana sobre 4 sencillos pasos que nos ayudaran a prevenir enfermedades alimenticias y mantener nuestra salud en buenas condiciones.

Las enfermedades alimenticias son causadas por bacterias que crecen y se multiplican en nuestros alimentos. Existen distintos tipos de bacterias alimenticias y algunas de ellas no solamente causan nauseas, vómitos, diarrea, fiebre o dolores musculares sino que algunas de estas bacterias como la salmonela y la campylobacter pueden incluso ocasionar artritis.

Todas las bacterias alimenticias son muy peligrosas para las mujeres embarazadas pues corren riesgo de aborto o sus bebes pueden nacer con enfermedades físicas o mentales. Los niños, los ancianos y las personas con el sistema inmunológico débil por razones de enfermedades crónicas o temporales corren también altos riesgos con las enfermedades alimenticias ocasionadas por bacterias.

Si tomamos 4 muy sencillas precauciones podemos reducir estos riesgos:

1. LIMPIAR

Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia

¿Sabía que las bacterias transmitidas por los alimentos son invisibles y pueden propagarse por toda la cocina y llegar a tablas de cortar, utensilios, esponjas, superficies de trabajo y alimentos? Si se ingieren, las bacterias nocivas transmitidas por los alimentos pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Mantenga segura a su familia manteniendo las **manos, las superficies y los utensilios limpios**. ¡Y asegúrese de lavar bien las **frutas y vegetales!**

¡Las manos limpias son fundamentales!

2. Separe

- Separe la carne de res, pollo o pescados crudos de los alimentos listos para consumir en el carrito de compras del almacén, en el refrigerador y al preparar y manipular los alimentos en el hogar. Además, una opción es guardar estos alimentos crudos en bolsas plásticas en el carrito de compras del almacén para retener los jugos.

- Si es posible, use una tabla de cortar para la carne de res, pollo o pescados crudos, y otra para frutas y verduras frescas. Si no tiene dos tablas, primero prepare las frutas y verduras, y luego sepárelas en un lugar seguro. Lave muy bien la tabla con agua caliente y jabón. Luego, prepare la carne de res, pollo o pescados crudos. Lave la tabla nuevamente.
- Los adobos utilizados para carne de res, pollo o pescados crudos pueden contener bacterias nocivas. No vuelva a utilizar estos adobos en alimentos cocidos, *a menos que* los hierva antes de aplicarlos.
- Coloque los alimentos cocidos en un plato para servir limpio. Si pone alimentos cocidos en un plato sin lavar donde había carne de res, pollo o pescados crudos, las bacterias de los alimentos crudos pueden contaminar los alimentos cocidos.

3. Cocine

Pescados y mariscos

- Los peces de aleta se deben cocinar a una temperatura interna de 145° F (63° C). Si no tiene un termómetro para alimentos o cuando su uso no sea apropiado, siga estos consejos para determinar cuándo está cocido el pescado.

Carne de res

- Cocine asado o bistecs de res, ternera y cordero a una temperatura mínima de 145° F (63° C).
- Cocine asado y chuletas de puerco a una temperatura mínima de 160° F (71° C).

Carne de res molida

- Cocine la carne molida de res, ternera, cordero y cerdo a una temperatura mínima de 160° F (71° C).
- Cocine la carne molida de pollo a 165° F (74° C).

Carne de pollo

- Cocine el pollo entero a 180° F (82° C), introduzca el termómetro para alimentos en el muslo para obtener la temperatura exacta.
- Cocine las pechugas de pollo a 170° F (77° C).

Cerdo

- Cocine el cerdo a una temperatura interna de 160° F (71° C) para una cocción media, o a 170° F (77° C) para que quede bien cocido.

4. Enfrie

Para mantener seguras todas las carnes de res y pollo, y los alimentos en general:

- Su refrigerador debe indicar una temperatura de 40° F (4° C),.
- Su congelador debe estar a 0° F (-18° C).
- Coloque un termómetro de refrigerador en el refrigerador y tome la temperatura en forma periódica.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366. Persona de contacto: Maria Noriega